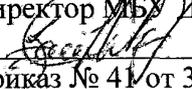


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа» муниципального района Мишкинский район  
Республики Башкортостан

Рассмотрено и принято  
на заседании Педагогического совета  
МБУ ДО ДЮСШ с.Мишкино  
Протокол № 5 от 27.08.2019г.

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО ДЮСШ с.Мишкино  
 Н.А.Зайнитдинов  
Приказ № 41 от 30.09.2019г.

Дополнительная общеобразовательная программа:  
**«Дополнительная общеобразовательная программа  
по настольному теннису»**

**«спортивно-оздоровительный»-весь период  
«начальной подготовки 1-2-3 года»  
«Учебно-тренировочной группы 1-5 г.обучения»  
(возраст обучающихся 7-18 лет)  
Срок реализации программы 8 лет**

Разработчики:

Апсагарова Н.Я. – тренер-преподаватель по настольному теннису  
Аймурзина И.В.-заместитель директора

с.Мишкино  
2019г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.ОРГАНИЗАЦИОННО-НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Объяснительная записка .....	3
1.2. Основные задачи.....	3
1.3. Режим работы .....	4
2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРИЁМА ПЕРЕХОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА СЛЕДУЮЩИЕ ГОДЫ ОБУЧЕНИЯ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ.....	5
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	8
3.1. Спортивно-оздоровительный этап.....	8
3.2. Этап начальной подготовки.....	9
3.3. Учебно-тренировочный этап.....	9
4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
4.1. Значение занятий ФиС для здоровья и всестороннего развития человека.....	15
4.2. Развитие настольного тенниса в мире, результаты выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях по настольному теннису.....	16
4.3. Гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, ВК и самоконтроль спортсмена.....	17
4.4.Техника и тактика игры, методы их тренировки.....	20
4.5. Краткие правила соревнований и их проведение.....	21
4.6. Самостоятельные занятия дома и их значение.....	21
5. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	21
5.1. Общая физическая подготовка.....	21
5.2. Специальная физическая подготовка.....	22
5.3. Техническая подготовка.....	23
5.4. Тактическая подготовка.....	24
6. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.....	24
7. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ.....	25
8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	26
9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.....	26
10. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ .....	27
10.1. Педагогическая ориентировка для тренеров.....	27
10.2. Примерный комплекс упражнений для развития ловкости, быстроты, выносливости и гибкости.....	29
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	31

## 1.ОРГАНИЗАЦИОННО-НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### 1.1. Объяснительная записка

Программа по настольному теннису составлена в соответствии с федеральным законом от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей от 26 июня 2012 г. №504, федеральным законом «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-ФЗ, СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам по видам спорта.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки высококвалифицированных игроков.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису в Учреждении, однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса. Данная программа более подробно раскрывает как нормативную, так и учебно-методическую части с учетом не только современных тенденций развития техники и тактики игры в настольный теннис, но и с учетом изменившихся с 2002 г. правил игры до 11 очков.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки игроков в настольный теннис, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

### 1.2. Основные задачи

Группа настольного тенниса, как составная часть дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Изложенный в программе материал предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовки, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родине;
- обучение технике и тактике настольного тенниса, подготовка квалифицированных юных спортсменов;
- подготовка грамотных инструкторов и судей по настольному теннису.

В соответствии с положениями определены следующие задачи для групп настольного тенниса объединений дополнительного образования:

- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов;
- подготовка из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

### 1.3. Режим работы

Подготовка спортсменов в группе настольного тенниса рассчитана на 5 лет работы и предусматривает определенные требования к обучающимся настольным теннисом в соответствии с этапом подготовки. Группа настольного тенниса комплектуется в соответствии с нормативно-правовыми требованиями с учетом возраста и спортивной подготовленности обучающихся. Главным отличием является возраст и подготовленность обучающихся, зачисляемых в группу. При зачислении в группы, обучающиеся проходят тестирование по показателям физического развития, общей и специальной физической подготовленности.

После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы. Повышение уровня спортивной подготовки по настольному теннису в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Требования по спортивной подготовленности, наполняемости групп и количеству часов тренировочной работы в неделю представлены в таблицах 1-3.

**Таблица 1**

**Требования к комплектованию групп**

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число уч-ся в группе	Максимальное кол-во уч. часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6	15	6	Прирост показателей ОФП
Начально-подготовительный	До года	6	15	6	Выполнение нормативов ОФП, юн. спорт. Разряд
	Свыше года	7	14	9	
Учебно-тренировочный	до года	8	10	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, спорт.рез до I сп. разряда
	Свыше года	10-12	8	18	
Спортивного совершенствования	До года	12	6	24	Выполнение нормативов Сфп, ттп, спорт.рез кмс
	Свыше года	13	4	28	
Высшего спортивного мастерства	Весь период	15	3	36	Выполнение нормативов сфп, ттп, спртив. рез.МС

**Таблица 2**

**Выполнение разрядных нормативов в зависимости от возраста начала занятий настольным теннисом**

Возраст лет	разряд							
	III юн.	II юн	I юн	III	II	I	кмс	мс
5-6	7	8	9	10	11	12	13	14
7	8	9	10	11	12	13	14	16
8	9	10	11	12	13	14	15	16
9	10	11	12	12	12	13	14	16
10	11	11	11	12	12	13	14	16
11	11	11	11	12	12	13	14	16
12	12	12	12	13	13	14	15	17
13	13	13	13	14	14	15	16	17
14	14	14	14	14	15	16	16	18

**Таблица 3****Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

Наименование этапа	Год обучения	Мин.возраст для зачисления	Мин. Число уч. в группе	Макс. Кол. часов в неделю	Продолж.одного занятия (в ак. ч)	Кол. зан. в неделю	Мин. кол. уч.ч. в неделю
СОГ	Весь период	6	15	6	2	3	312
ГНП	1-2	6	15	6-9	2	3-5	312-468
УТГ	3-6	8	8	12-18	3	4-6	624-936
ГСС	7-9	12	4	24-28	3.3	7-8	1248-1456
ГВСМ	10-11	15	3	30-36	3.5	9-11	1560-1872

## 2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРИЕМА ПЕРЕХОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА СЛЕДУЮЩИЕ ГОДЫ ОБУЧЕНИЯ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Непременным условием для приема в группу является успешная учеба в школе. Отбор обучающихся осуществляется на протяжении двух этапов, каждый из которых решает определенные задачи.

Задача первого этапа — привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для более углубленного изучения их индивидуальных способностей в процессе начальных занятий.

Задача второго этапа — тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. В ходе учебно-тренировочного процесса тренер наблюдает за развитием у детей таких важных качеств, как смелость, активность, игровое мышление, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др.

На **этап спортивно-оздоровительный** зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники настольного тенниса.

На **этап начальной подготовки** зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра и согласие родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

**Учебно-тренировочный этап** формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, которые прошли необходимую подготовку не менее 1 года и выполнили приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Из обучающихся, выполнивших первый спортивный разряд или разряд кандидата в мастера спорта, формируются группы спортивного совершенствования.

На **этап спортивного совершенствования** зачисляются спортсмены, которые выполнили или подтвердили спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, которые выполнили или подтвердили требования норм «Мастера спорта России», «Мастера спорта России международного класса» (при этом возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства), а также спортсмены, определенные Федерацией настольного тенниса России как перспективный резерв сборной России и олимпийской команды, независимо от результатов соревнований.

**Таблица 4**

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке**

№	Наименование упражнений	Возраст(лет)							
		6-9		10-11		12-13		14-15	
		д	м	д	м	д	м	д	ю
1	Бег 20 м с выс. старта(сек)	4.6-4.8	4.3-4.8	4.3-4.5	4.0-4.2				
2	Бег 30 м с выс. старта	5.4-5.9	5.3-5.6	5.1-5.3	4.9-5.2	4.8-5.0	4.5-4.8	4.5-4.8	4.3-4.6
3	Бег 60 м с выс. старта	-	9.7-9.9	9.9-10.2	9.7-9.9	9.6-9.8	9.4-9.6	9.4-9.6	8.6-9.1
4	Прыжки в длину с места(см)	155-165	160-170	165-175	175-190	180-185	195-205	175-180	190-205
5	Прыжок боком ч-з гим. скамейку за 30 сек(к.раз)	15-20	15-25	30-35	35-45	35-40	40-45	45-50	50-60
6	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине(к.раз)					12-15	20-25	15-20	25-30
7	Разгибание рук в упоре лежа					15-20	25-30	25-30	30-35
8	Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа							15-20	25-30
9	Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из вися на гим. стенке(к.раз)							12-15	-
10	Подтягивание хватом сверху из вися на перекладине(к.раз)							-	8-10

**Таблица 5**

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке**

№	Наименования упражнений	Возраст(лет)							
		6-9		10-11		12-13		14-15	
		д	м	д	м	д	м	д	ю
1	Набивание мяча(к.раз)	50-70	50-70						
2	Набивание мяча у стенки(к.раз)	50-70	50-70						
3	Перемещение в 3 х метровой зоне боком (вл-впр)за 1м (к.раз)			40-50	60-65	45-50	55-65	45-50	55-65
4	Имитация удара накатом слева за 1 мин. (к.раз)			70-75	75-80	75-80	95-100	80-85	100-140
5	Имитация удара накатом справа за 1 мин. (к.раз)			60-65	65-70	80-90	90-95	90-95	90-95
6	Имитация			110-	110-	150-	155-	170-	180-

	сочетаний ударов накатом справа и накатом слева за 2 мин.(к.раз)			125	125	170	185	185	195
--	---	--	--	-----	-----	-----	-----	-----	-----

**Таблица 6****Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке**

№	Наименование упражнений	Возраст(лет)					
		10-11		12-13		14-15	
		хор	удовл	хор	удовл	хор	удовл
1	Накат справа по диагонали	50+	40-50	65+	55-65	90+	80-90
2	Накат слева по диагонали	50+	40-50	65+	55-65	95+	85-95
3	Накат справа и слева в правый угол	35+	30-35				
4	Накат справа и слева в левый угол	35+	30-35				
5	Накаты по «восьмерке»	30+	25-30	40+	30-40		
6	Подрезка слева по диагонали	40+	35-40				
7	Подрезка справа по диагонали	40+	35-40				
8	Откидка со всего стола(кол.ошибок за 3 мин)	5-	6-8	3-	4-6		
9	Подача справа с в. вращением	9	8				
10	Подача слева с в. вращением	9	8				
11	Подача справа с н. вращением	10	8				
12	Подача слева с н.вращением	10	8				
13	Подача справа короткая	9	7				
14	Подача слева короткая	9	7				
15	Топ-спин справа с подрезки			10+	5-10	2 с по 12 р	2 с по 8 р
16	Топ-спин слева с подрезки			8+	5-6	2 с по 10 р	2 с по 6 р
17	Подача с боковым вращением			9	7		
18	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом					8 очков	6 очков

### 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На протяжении периода обучения в объединении дополнительного образования теннисисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных теннисистов.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

#### **3.1. Спортивно-оздоровительный этап**

*Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:*

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям настольным теннисом.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса.

#### **3.2. Этап начальной подготовки**

*Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:*

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольного тенниса.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

#### **3.3 Этап учебно-тренировочной подготовки**

*Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:*

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми основами техническими приемами на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и парными тактическими действиями.
5. Выявление задатков и способностей детей.
6. Начальная специализация. Формирование игрового стиля.
7. Овладение основами тактики игры.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по настольному теннису.

Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

### 3.4. Этап спортивного совершенствования

#### **Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:**

1. Развитие и дальнейшее совершенствование специальных для настольного тенниса физических качеств.
2. Дальнейшее совершенствование техники игры, повышение ее вариативности, точности, стабильности и устойчивости к сбивающим факторам.
3. Отработка тактических комбинаций и связок.
4. Освоение повышенных тренировочных нагрузок.
5. Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС).
6. Дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению в общем соотношении нагрузки. Процент специальной физической, тактической и соревновательной нагрузки постоянно возрастает.

**Таблица 7**

#### **Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий**

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		СО			УТГ			
		Весь период	До года	Свыше года	До года	До 2-х лет	До 3-х лет	Свыше 3-х лет
1	Теоретическая подготовка	12	12	20	20	20	20	21
2	Общая физическая подготовка	150	150	127	71	71	71	67
3	Спец. Физическая подготовка	30	30	57	82	82	82	115
4	Техническая подготовка	78	78	200	352	444	610	569
5	Контрольно-переводные нормативы	4	4	4	4	4	4	4
6	Инструкторская и судейская практика				12	12	12	19
7	Восстановительные мероприятия			4	9	9	9	31
8	Медицинское обследование	2	2	2	2	2	2	2
	<i>всего</i>	<i>276</i>	<i>276</i>	<i>414</i>	<i>552</i>	<i>644</i>	<i>736</i>	<i>828</i>

**Таблица 8**

#### **Тематический план учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки и спортивно-оздоровительной.**

№	Тема	Год обучения		
		ГНП-1 (СОГ)	ГНП-2	ГНП-3
1	Теоретическая подготовка Краткие сведения о значении занятий ФК и	2	2	2

	спортом для развития и здоровья человека			
2	История развития настольно тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских теннисистов в соревнованиях	2	4	4
3	Значение занятий настольным теннисом для развития детей	4		
4	Гигиена, режим дня, закаливание детей, ВК и самоконтроль спортсмена Организация занятий ФУ, ТБ, инвентарь, спортивная одежда спортсмена	2	6	6
5	Самостоятельные занятия дома и их значение	2	3	3
5	Краткие сведения о технике настольного тенниса		5	5
	Итого:	12	20	20
1	<u>Практическая подготовка</u> Общая физическая подготовка	148	127	127
2	Специальная физическая подготовка	30	57	57
3	Техническая подготовка	78	200	200
4	Контрольные нормативы	4	4	4
5	Медико-биологический контроль	2	2	2
6	Восстановительные мероприятия		4	4
7	Инструкторско-судейская практика			
	Итого:	264	394	394
	Всего:	276	414	414

Таблица 9

**Годовой план распределения учебных часов для групп начальной подготовки 1-ого года обучения и спортивно-оздоровительной.(6 часов в неделю)**

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1			12
2	Практическая подготовка	17	20	20	20	16	13	10	10	8	10		6	148
2.1	Общая физическая подготовка													
2.2	Специальная физическая подготовка			2	2	3	3	4	4	6	6			30
3	Изучение техники и тактики игры	4	4	3	3	6	8	11	11	9	9		10	78
4	Контрольные испытания	2								2				4
5	МБК	1					1							2
Всего		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26		16	276

Таблица 10

**Годовой план распределения учебных часов для групп начальной подготовки 2-ого года обучения( 9 часов в неделю)**

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретические занятия	2	2	3	3	2	2	2	2	2				20
2	Практические занятия													
2.1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		7	127
2.2	Специальная физическая подготовка	4	5	5	4	4	6	5	5	6	7		6	57
3	Техническая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19		10	200
4	Контрольные испытания	1			1			1			1			4
5	Профилактические мероприятия													
5.1	Восстановительные мероприятия		1			1			1				1	4
5.2	МБК	1				1								2
	<b>Всего</b>	<b>39</b>		<b>18</b>	<b>414</b>									

**Таблица 11**

**Годовой план распределения учебных часов для групп начальной подготовки 3-ого года обучения (9 часов в неделю)**

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретические занятия	2	2	3	3	2	2	2	2	2				20
2	Практические занятия													
2.1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		7	127
2.2	Специальная физическая подготовка	4	5	5	4	4	6	5	5	6	7		6	57
3	Техническая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19		10	200
4	Контрольные испытания	1			1			1			1			4
5	Профилактические мероприятия													
5.1	Восстановительные мероприятия		1			1			1				1	4
5.2	МБК	1				1								2
	<b>Всего</b>	<b>39</b>		<b>18</b>	<b>414</b>									

**Таблица 12**

**Тематический план занятий для учебно-тренировочных групп**

№	ТЕМА	Год обучения
---	------	--------------



2.6.1	Восстановительные мероприятия	2		2		2		2					1	9
2.6.2	Медико-биологический контроль	1				1								2
Всего часов		50	50	52	50	50	51	50	50	51	51		47	552

Таблица 14

Годовой план распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп второго года обучения (14 часов в неделю)

№	Содержание занятий	Месяцы												всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Теоретические занятия		2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	20
2.	Практические занятия	6	8	8	8	6	6	5	5	5	8		6	71
2.1	Общая физич. подготовка													
2.2	Специальная физ. подготовка	8	6	7	7	5	9	8	9	10	7		6	82
2.3	Технико-так. подготовка	40	40	40	40	40	40	40	40	40	41		43	444
2.4	Инструкторско-судейская практика	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1			12
2.5	Контрольные испытания		1			1			1		1			4
2.6	Профилактические Мероприятия													
2.6.1	Восстановительные мероприятия	2		2		2		2					1	9
2.6.2	Медико-биологический контроль	1				1								2
Всего часов		58	58	60	58	58	59	58	58	59	60		58	644

Таблица 15

Годовой план распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения (16 часов в неделю)

№	Содержание занятий	месяцы												всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
2	Практические занятия	6	8	8	8	6	6	5	5	5	8		6	71
2.1	Общая физическая подготовка													
2.2	Специальная	8	6	7	7	5	9	8	9	10	7		6	82

	<i>физическая подготовка</i>													
2.3	<i>Технико-тактическая подготовка</i>	49	49	49	49	49	49	49	49	48	48		48	536
2.4	<i>Инструкторско-судейская практика</i>	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1			12
2.5	<i>Контрольные испытания</i>		1			1			1		1			4
2.6	<i>Профилактические мероприятия</i>													9
2.6.1	<i>Восстановительные мероприятия</i>	2		2		2		2					1	
2.6.2	<i>Медико-биологический контроль</i>	1				1								2
	<i>Всего:</i>	69	67	69	67	67	68	67	67	67	67		61	736

**Таблица 16**

**Годовой план распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп 4-го года обучения (16 часов в неделю)**

№	Содержание занятий	месяцы												всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	<i>Теоретические занятия</i>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		1	21
2	<i>Практические занятия</i>													
2.1	<i>Общая физическая подготовка</i>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7		6	67
2.2	<i>Специальная физическая подготовка</i>	11	10	11	10	10	11	10	11	10	11		10	115
2.3	<i>Технико-тактическая подготовка</i>	52	52	52	52	52	52	52	52	51	51		51	569
2.4	<i>Инструкторско-судейская практика</i>	2	2	2	2	2	2	2		2	2		1	19
2.5	<i>Контрольные испытания</i>		1			1			1				1	4
2.6	<i>Профилактические мероприятия</i>													
2.6.1	<i>Восстановительные мероприятия</i>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		1	31
2.6.2	<i>Медико-биологический контроль</i>	1				1								2
	<i>Всего:</i>	77	76	76	75	77	76	75	75	74	76		71	828

#### **4. Теоретическая подготовка**

##### **4.1. Значение занятий ФИС для здоровья и всестороннего развития человека.**

Прежде всего физическое развитие человека создает предпосылки для полноценной умственной работы. Известно, что интеллектуальный труд требует большого напряжения физических сил. Болезненность же человека, отсутствие физической закалки значительно снижают эффективность умственной деятельности. Вот почему многие ученые (Л.Н. Толстой, И.П. Павлов и др.) стремились сочетать умственные занятия с физическими упражнениями.

Физически здоровый человек может лучше проявлять себя в производительном труде, преодолевать большие нагрузки, меньше утомляться. Наконец, правильное физическое воспитание, участие в спортивно-массовых мероприятиях способствуют формированию товарищества, коллективизма, требовательности к себе, а также укреплению воли.

В чем же состоит сущность физического воспитания? Для осмысления этого понятия попытаемся сравнить его с другим, близким по значению термином – физическое развитие. Физическое развитие включает в себя те качественные изменения, которые происходят в укреплении и совершенствовании физических сил человека и его здоровья под воздействием благоприятной природной среды и специально организованного воспитания. В этом смысле оно выступает лишь как один из результатов физического воспитания. Само же физическое воспитание охватывает более широкую область педагогического влияния на обучающихся. Наряду с осуществлением физического развития оно призвано возбуждать у них потребность и интерес к занятиям физической культурой и спортом способствовать глубокому осмыслению психофизиологических основ физического развития и укрепления здоровья, а также умениям в нравственном и эстетическом развитии. В этом смысле физическое воспитание выступает как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся направленной на укрепление потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек и здорового образа жизни. Уяснение сущности физического воспитания позволяет более конкретно представить его внутреннюю структуру и содержание. С этой точки зрения важное значение в содержании физического воспитания имеет формирование у учащихся потребности в занятиях физкультурой и спортом, и укреплении своих физических сил и здоровья.

Существенным компонентом содержания физического воспитания является обогащение обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физкультуры и спорта и их влиянии, на всестороннее развитие личности. Такие знания расширяют умственный и нравственный кругозор обучающихся, повышают их общую культуру. Вместе с тем большое значение имеют знания о психофизиологических механизмах воздействия физкультуры и спорта на формирование личности, укрепление ее здоровья и развитие физических задатков и способностей.

Видное место в физическом воспитании занимает формирование у школьников санитарно-гигиенических навыков организации труда и разумного отдыха, правильного чередования умственных занятий с физическими упражнениями и разнообразной практической деятельностью. Сюда включается поддержание надлежащей гигиены тела и одежды, соблюдение требований режима дня, а также санитарно-гигиенических правил в школе. Весьма важной содержательной частью физического воспитания является развитие у обучающихся двигательных умений и навыков, отработка и совершенствование внешней культуры поведения: осанки, походки, ловкости, быстроты двигательных реакций и т.д. Наконец, физическое воспитание включает в себя развитие у учащихся физических способностей и стремления, к занятиям различными видами физкультуры и спорта.

Все эти содержательные компоненты физического воспитания находят свою конкретизацию в санитарно-гигиеническом режиме школы, в программах учебных занятий по физической культуре, а также в организации спортивно-массовой работы с учащимися во внеурочное время. Содержание и вся работа по физическому воспитанию в школе должна направляться в конечном итоге на «гармоничное развитие форм и функций организма человека всестороннее совершенствование физических способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия, воспитание моральных, волевых и эстетических качеств личности, содействие развитию интеллекта.

#### **4.2. Развитие настольного тенниса в мире, результаты выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях по настольному теннису.**

Возрождение настольного тенниса, а вслед за этим и небывалый расцвет игры относится уже всецело к послевоенному периоду. Единственная страна, где настольный теннис продолжал существовать, была Англия, откуда приблизительно с 1920 года игра начала снова распространяться по всему миру уже под современным названием настольный теннис. Игра в настольный теннис стала настолько увлекательной, что в нее начали играть не только в Европе, но и в Америке, Азии, Индии, Австралии. В 1921 году чемпион Англии 1904 года П.Бромфилд и три его товарища П.Пейн, А.Каррис и П.Уорден, создают Всеанглийскую ассоциацию пинг-понга. Она вырабатывает свой устав, порядок членства, организует первый официальный чемпионат Англии, который состоялся в 1921 году. Вслед за этим началась стихийная организация игроков в союзы сначала в масштабе отдельных городов, а затем и стран. Все большую популярность игра завоевывает в Германии, Венгрии, Чехословакии и Австрии. Помимо Англии национальные ассоциации настольного тенниса вскоре возникли в Венгрии, Австрии, Италии, Скандинавских странах. Несколько позднее был организован Немецкий союз настольного тенниса в Германии. Этот союз сумел сразу же устроить ряд соревнований с участием сильнейших игроков разных стран. Быстрое распространение настольного тенниса и его популярность во многих странах Европы и Азии привели к необходимости создать международную организацию и установить единые правила игры. Еще в 1925 году были предприняты первые шаги на пути к созданию международного союза игроков. В январе 1926 года в Берлине по инициативе молодых энтузиастов настольного тенниса была создана международная федерация настольного тенниса (ИТТФ) (ITTF), председателем которой единогласно был избран молодой литератор из Англии Айвор Монтегю. 1926 год вошел в историю настольного тенниса как год образования ИТТФ. Наряду с сильнейшими теннисными странами того времени в международную федерацию настольного тенниса несколько позже входят Германия, Уэльс, Чехословакия, Швеция, Дания, Ирландия, Шотландия, Франция, Австрия, Новая Зеландия, Южная Америка, Гондурас, Египет, Япония и многие другие. В настоящее время Международная федерация настольного тенниса является одной из самых популярных и объединяет свыше 190 национальных ассоциаций всех континентов.

Одним из первых решений Федерации было проведение чемпионата Европы. В декабре 1926 года в Лондоне в зале Мемориэл Холл состоялись эти международные соревнования, в которых приняли участие команды 7 стран: Австрии, Чехословакии, Англии, Германии, Венгрии, Индии и Уэльса. В личных соревнованиях приняли участие спортсмены Швеции и Дании. В связи с тем, что в соревнованиях приняли участие индийские теннисисты, было принято решение считать его чемпионатом мира. Первый мировой чемпионат собрал 64 теннисиста и всего 14 спортсменов. Игры проводились в пяти видах соревнований: командные мужские, одиночные мужские, одиночные женские, мужские парные и смешанные парные. Большой успех на этих соревнованиях выпал на долю венгерских теннисистов, которые завоевали первые места во всех пяти видах соревнований. В мужском одиночном разряде первое место завоевал доктор Р.Якоби, а у женщин – Мария Меднянская. В период проведения соревнований был созван первый конгресс Международной федерации настольного тенниса, который решил эти соревнования (постфактум) после их окончания признать первым мировым чемпионатом 1926 года. Начиная с этого времени чемпионаты мира стали проводиться регулярно каждый год (результаты в приложении). В связи с тем, что первый чемпионат мира прошел в декабре 1926 года, результаты его засчитали за 1927 год, и второй чемпионат мира был проведен в 1928 году в Стокгольме. Передовые позиции на первых чемпионатах мира и до середины 40-ых годов среди победителей и призеров соревнований преобладают венгерские теннисисты. Среди выдающихся результатов можно отметить пятикратных чемпионов в личном мужском разряде венгр Виктора Барна и венгерская теннисистка Мария Меднянская. Постепенно список стран участников чемпионатов мира расширялся. Расширялась и география проведения чемпионатов мира. Помимо Европы чемпионаты проводились в Африке (Каир, 1939 год). В 1934 году в чемпионаты мира были включены женские командные соревнования, и с этого времени на всех чемпионатах мира разыгрывается 7 комплектов наград, а победителям вручают именные кубки.

С 1940 по 1946 годы чемпионаты мира по настольному теннису не проводились в связи со второй мировой войной. В 1957 году был создан Европейский союз настольного тенниса (ЕТТУ) и Международная федерация приняла решение о проведении мировых чемпионатов только по нечетным годам. В свою очередь форумы континентов проводятся по четным годам, и первый чемпионат Европы состоялся в 1958 году в Будапеште, в знак признания больших заслуг венгерского настольного тенниса. Дальнейшее широкое развитие настольного тенниса в мире позволило ИТТФ поставить вопрос об олимпийском признании одного из популярного в мире вида спорта, которое состоялось в конце 1977 года, а спустя еще 4 года, на очередной сессии МОК было принято решение о включении настольного тенниса в программу летних Олимпийских игр 1988 года. Олимпийские соревнования прошли в мужском и женском одиночных и мужском и женском парных разрядах. В дальнейшем настольный теннис был включен в программы олимпийских игр 1992-2008 годов.

#### **4.3. Гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, ВК и самоконтроль спортсмена.**

Личная гигиена включает в себя широкий круг вопросов, связанных с рациональным суточным режимом; уходом за телом и полостью рта; отказом от вредных привычек, которые разрушают здоровье и снижают тренированность; соблюдением гигиены половой жизни спортсменов.

Знать правила личной гигиены должен каждый человек. Особенно это важно для спортсменов, так как строгое их соблюдение способствует укреплению здоровья, повышению эффективности тренировочных занятий и служит залогом высоких спортивных достижений. Выполнение требований личной гигиены имеет не только индивидуальное, но и социальное значение, ибо пренебрежение ими может привести к распространению заболеваний в коллективе.

Рациональный суточный режим создает оптимальные условия для деятельности и восстановления организма и способствует повышению спортивной работоспособности. Это объясняется тем, что при правильном и строго соблюдаемом суточном режиме дня вырабатывается определенный ритм деятельности организма, в результате чего спортсмен может наиболее эффективно в определенное время совершать различные виды работ.

Рациональный суточный режим не только помогает спортсмену сохранять высокую работоспособность и эффективно тренироваться, но и дает возможность лучше планировать свое время и успешно трудиться.

Неуклонное соблюдение режима дня является также хорошим средством воспитания у спортсменов организованности, воли и приучает их к сознательной дисциплине. В связи с различными условиями жизни и труда, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого суточного режима для всех. Однако основные положения его должны соблюдаться в любом случае. В суточном режиме спортсмена необходимо прежде всего, обеспечить: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время; правильное чередование трудовой деятельности, тренировочных занятий и отдыха, регулярное питание в одни и те же часы, выбор оптимального времени для тренировок, длительный и полноценный сон.

Подъем следует проводить в одно и то же время, не позднее 7 ч. Сразу же после подъема выполняется гигиеническая гимнастика. Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) ускоряет переход от сна к бодрствованию, тонизирует центральную нервную систему, активизирует работу всех органов, создает бодрое и жизнерадостное настроение. Зарядку лучше всего проводить на свежем воздухе в любую погоду. В помещении она выполняется при открытых форточке или окне. В суточном режиме следует устанавливать и строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему перевариванию и усвоению. Принимать пищу следует за 2—2,5 ч до тренировки и спустя 30—40 мин после ее окончания. Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов.

Установлено, что многие функции организма ритмически изменяются на протяжении суток, снижаются показатели обменных процессов, сердечно-сосудистой и увеличивается интенсивность обмена веществ, двигательная активность и связанная с ними работа сердца и дыхательных

органов. Такие ритмы в организме, которые по продолжительности приближаются к суткам, называются циркадными. На протяжении дня работоспособность человека также ритмически изменяется: постепенно повышаясь в утренние часы, она достигает высокого уровня в 10—13 ч, а затем обычно снижается к 14 ч. После этого начинается вторая волна повышения работоспособности, которая после 20 ч постепенно снижается. Наиболее оптимальным временем для тренировок являются периоды от 10 до 13 ч и от 16 до 20 ч. В это время целесообразно выполнять основные тренировочные занятия. В распорядке дня необходимо предусмотреть также оптимальную продолжительность активного и пассивного отдыха, которая способствовала бы более быстрому восстановлению работоспособности. При двухразовых тренировках в день желательно в периоды отдыха между ними применять различные восстановительные средства (массаж, гидропроцедуры и др.). Особое внимание в суточном режиме следует уделять сну. Он основной и ничем не заменимый вид отдыха. Сон способствует сохранению здоровья и высокой спортивной работоспособности. В свете современных представлений сон рассматривается как важная активная деятельность организма, только иначе организованная, чем дневная жизнь.

Систематическое недосыпание и бессонница опасны тем, что вызывают истощение нервной системы, снижение работоспособности, ослабление защитных сил организма. Однако и излишний сон нежелателен.

Продолжительность сна зависит от возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей человека. Для взрослых людей продолжительность сна 8—9 ч. Каждый спортсмен должен определить для себя оптимальную продолжительность сна и строго ее придерживаться. В период напряженной работы, тренировок и соревнований продолжительность сна следует увеличивать. Сон должен быть непрерывным и протекать в определенные часы. Целесообразно рано ложиться и рано вставать: спать с 22—23 до 6—7 ч. В этом случае образуется важная привычка ложиться и вставать в определенное время, и поэтому спортсмен быстрее засыпает и просыпается в определенные часы. Тишина и покой — неперемные условия здорового сна. Свет, музыка, разговоры и другие раздражители мешают нормальному сну, так как они нарушают деятельность центральной нервной системы во время сна. Перед сном следует избегать всего, что может вызывать чрезмерное возбуждение нервной системы. Не рекомендуется до позднего вечера заниматься напряженной умственной деятельностью, тренироваться, пить на ночь возбуждающие напитки (крепкий чай, кофе и др.). Ужин должен состоять из легкоперевариваемых молочных и овощных блюд, без острых приправ. Наступлению сна способствуют непродолжительные прогулки, теплые водные процедуры. Постель должна быть удобной и теплой. В число постельных принадлежностей входит волосяной матрац, простыни, шерстяное одеяло, мягкая подушка. Перед сном необходимо проветрить помещение, а еще лучше приучить себя спать круглый год при открытой форточке.

В период напряженной трудовой деятельности, тренировок или соревнований иногда полезен дневной отдых. Если же после такого сна появляется вялость, ухудшение самочувствия, то от него следует отказаться. При стойких и длительных нарушениях сна следует обращаться к врачу. Без его советов нельзя пользоваться различными снотворными средствами. Категорически запрещается принимать снотворные средства перед соревнованиями, так как большинство из них относится к допингам. Недопустимо бороться с бессонницей с помощью алкогольных напитков: после их употребления наступает наркотическое состояние, не имеющее ничего общего с нормальным сном.

Суточный режим при подготовке к наиболее ответственным соревнованиям составляется с учетом сроков их проведения (день недели, часы выступлений, разница во времени). При этом важно спланировать тренировочный процесс и распорядок дня таким образом, чтобы наивысший подъем работоспособности приходился как раз на те дни и часы, в которые будут проходить выступления спортсменов. Перестройка дневного режима в условиях привычного времени подъема и отхода ко сну составляет обычно две недели, а изменение всего распорядка дня требует трех недель. При необходимости переходить на новый распорядок дня следует сразу. Это более эффективно, чем постепенное изменение режима.

Следует отметить, что у отдельных людей наблюдаются некоторые отклонения в продолжительности часов сна и суточной динамике работоспособности. Это послужило

основанием для разделения таких людей на «жаворонков» и «сов». К первым относятся те люди, которые легко рано встают и имеют высокую работоспособность утром и днем, а вторые — поднимаются сравнительно поздно и более работоспособны во вторую половину дня. Указанные и другие индивидуальные особенности необходимо учитывать для составления наиболее рационального суточного режима.

#### **4.4. Техника и тактика игры, методы их тренировки.**

Понятие техники игры. Роль техники в достижении спортивного мастерства.

Развитие техники игры в последние годы. Расширение арсенала технических действий в настольном теннисе.

Особенности основных приемов игры. Способы хваток ракетки. Основные особенности техники игры горизонтальной и вертикальной хватки ракетки. Основные стойки, способы передвижений. Виды вращений мяча, особенности ударов из разных зон. Особенности координаций движений рук, ног и туловища при выполнении ударов. Перемещения теннисиста беговыми, скрестными, сдвоенными шагами, прыжками, выпадами. Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные). Подготовительные и завершающие атакующие удары. Активная и пассивная защита, способы ее ведения. Особенности выполнения ударов в зависимости от высоты отскока принимаемого мяча, силы и направления его вращения, скорости полета, расстояния приема от стола и т. д. Роль подачи в игре. Тренировка сложных подач. Разучивание подач дома. Тренировка подач и их приема. Роль имитационных упражнений как важного, эффективного средства в совершенствовании техники игры теннисиста.

Особенности передвижений при игре в паре: при игре одинаковых по стилю партнеров; при игре правой рукой с левой; при игре обоими правшей. Понятие стратегии и тактики игры. Их взаимосвязь и взаимозависимость.

Разновидности тактических вариантов игры с противниками различных стилей игры. Тактика одиночной и парных игр. Прогнозирование тактических действий противника. Методы тренировки тактических вариантов игры. Зависимость стратегии и тактики игры от особенностей ракеток и мячей.

**Техническая подготовка.** Основные задачи технической подготовки.

Подготовительные упражнения и разучивание основных приемов игры. Принципы последовательности изучения ударов. Роль имитации ударов для изучения и совершенствования техники. Способы совершенствования ударов. Исправление основных ошибок в игре.

**Тактическая подготовка.** Зависимость тактической подготовки от технической, физической и психологической подготовки. Освоение основ тактики одиночной и парной игры. Особенности тактической подготовки в занятиях с начинающими. Совершенствование тактики одиночной и парной игры. Планирование игровых действий. Особенности самостоятельной работы по совершенствованию тактики игры.

#### **4.5. Краткие правила соревнований и их проведение.**

Изучение основных правил игры. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Обязанности и права участников. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Порядок проведения личных и командных встреч. Составление положения о соревнованиях, их организация и проведение. Требования к местам проведения соревнований, оборудованию и инвентарю.

Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Определение результатов и оформление протокола соревнований.

#### **4.6. Самостоятельные задания дома и их значение**

Жонглирование, имитации (с отягощениями и без них), ведение дневника самоконтроля, просмотр видео роликов с ведущими спортсменами, свои видео игры (анализ, разбор).

### **5. Практическая подготовка.**

#### **5.1. Общая физическая подготовка.**

- Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы высоко поднимая колени, с выпадами, в полу приседе и приседе, крестным шагом, выпадами, с закрытыми глазами спиной вперед, на внешней и внутренней стороне стопы, с преодолением препятствий).

- Бег (вперед, назад, дугой, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий, крестный, с ускорением, трусцой прыжками, в переменном темпе, перепрыгивание, прыжками, с изменением направления, челночный по сигналу, из разных стартовых положений).

- Прыжки (подскоки на носка; на одной, на двух ногах; подпрыгивая, подтягивая бедра к груди; в глубину- спрыгивание с высоты без подскока после приземления; с прыжком вверх; с запрыгиванием на препятствие и спрыгивание с него; с перепрыгиванием через препятствие в длину; со скакалкой, вращая ее вперед, назад; вверх с касанием предмета головой; прыжки в длину; через качающуюся скакалку; из глубокого приседа вверх; прыжки боком; прыжки вперед с зажатым мячом; прыжки в парах.

- Упражнения для развития и укрепления костно-мышечного аппарата:

В парах:

- перетягивание партнера;

- опускание и поднятие рук с сопротивлением;

- присед (руки на поясе), вставание с сопротивлением.

- Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом, с отягощением).

- Упражнение для шеи и туловища (наклоны головы, туловища).

- Упражнения для мышц ног (приседание, махи, прыжки, выпады, растяжка).

- Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

- Подвижные игры: на внимание, координацию, ловкость.

- Спортивные игры (баскетбол, волейбол).

### **5.2. Специальная физическая подготовка.**

#### ***Упражнения для развития силы (мышц ног и туловища)***

- бег на короткие дистанции – от 15 до 30 метров;

- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;

- многоскоки;

- прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо;

- приставные шаги и выпады;

- бег скрестным шагом в различных направлениях;

прыжки через гимнастическую скамейку;

- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;

- приседания;

- выпрыгивания из приседа;

- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;

- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;

- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;

- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание).

#### ***Для развития мышц рук и верхней части туловища:***

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;

- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;

- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами;

- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;

- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколёса, мяч, размещенный на оси и т.п.);

### **5.3. Техническая подготовка.**

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой(левой) рукой о пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным на удочке подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочерёдно ребром ракетки и её игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении- шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочерёдно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке-серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым(отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром;

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение ракетки, кисти, предплечья плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала-медленное , затем-ускоренное) без мяча, с мячом у стены;
- игра на столе с тренером(партнёром) одним видом удара (только справа или только слева) а затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнёром), тренажёром;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажёрах
- имитация передвижений влево-вправо-вперёд-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперёд-назад, по треугольнику-вперёд-вправо-назад, вперёд-влево-назад);
- имитация ударов с замером времени-удары справа, слева и их сочетание.

#### **5.4. *Тактическая подготовка***

- игра на столе с тренером (партнёром ,тренажёром-роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии- игра одним(двумя) ударом из одной точки в одном ,двух ,трёх направлениях; игра одним видом удара из двух ,трёх точек в одном(в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом – различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой- различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счёт разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая – с тренером».

## 6. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Управление спортивной подготовкой игроков в настольный теннис предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок. С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль за состоянием спортсменов.

Контроль за **соревновательной деятельностью** осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам

- контроль за отношением занимающихся к соревнованиям;
- контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок;
- контроль тренировочной деятельности;

– контроль за выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий;

- контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

Контроль **тренировочной деятельности** осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением учащихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением учащихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления учащимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения обучающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал или дневник.

Контроль **состояния спортсмена** осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья спортсменов;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок;

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля, описанного ниже, а также в рамках углубленного медицинского обследования, осуществляемого не менее двух раз в год. Такое обследование проводится врачами и специалистами функциональной деятельности.

## 7. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностей каждого игрока в настольный теннис. Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же умеющие это делать люди;
- схема выполнения теста не должна меняться и оставаться постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны проводиться после полного восстановления после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

## **8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Личностное развитие детей – одна из основных задач Учреждения. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. На протяжении многолетней работы в спортивной подготовке тренер формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

### ***Воспитательные средства:***

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

### ***Основные воспитательные мероприятия:***

- торжественный прием вновь поступивших в группу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

## **9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практики проводятся на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Владеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
5. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
6. Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.

7. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
  8. Уметь руководить командой на соревнованиях.
  9. Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу.
  10. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля.
- Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

1. Уметь составить положение для проведения первенства школы по настольному теннису.
2. Уметь вести протоколы игры и соревнований.
3. Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
4. Судейство соревнований в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
5. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
6. Выполнить требование на присвоение судейского звания судьи первой категории

## **10. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ**

### ***10.1 Педагогическая ориентировка для тренеров***

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основным педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

#### *Базовая техника*

**Хватка ракетки.** Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

**Жонглирование мячом.** Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подбрось мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно.

**Овладение базовой техникой с работой ног.** После освоения элементарных упражнений мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала медленное, затем ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева, свободная игра ударами на столе.

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки.

Обучение технике одиночных элементов – главная задача.

#### *Базовая техника*

**Атакующие удары справа.** Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча - высокие.

**Подставка.** Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

**Срезка.** Обучение быстротой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

**Накат.** По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

**Подрезка.** Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа - слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

**Подача.** На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

**Прием подачи.** Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

**Передвижение.** Научить выполнять и правильно принимать в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

*Техника комбинаций.*

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений.

Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

*Базовая техника*

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

*Соревновательная подготовка.*

1. Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.

2. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.

3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).

4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).

5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

### **10.2 Примерные комплексы упражнений**

#### **для развития быстроты и ловкости**

- бег и скользящие прыжки с быстрой сменой направления;

- выпады из различных положений;

- упражнения со скакалкой - 1 минута;

- бег по ступенькам лестницы;

- бег на месте с высоким подниманием бедра;

- бег с ускорением;

- челночный бег;

- переменный бег (30 м - быстро, 30 м - медленно);

- передвижение боком скачками;

- имитация подставки слева и удара справа (30" - серия, интервал 1', три серии);

- в положении сидя, замах рукой, имитация удара по мячу с поворотом туловища (4р x 30");

- прыжки в стороны (ширина 2,5 м, цикл 30", по 5 циклов);

- переступание боком (цикл 20 м за 25" по 1-3 цикла);

- перемещения у стола в стойке слева и справа, имитируя удар по мячу (серия 1 минута, 2-3 серии);

- быстрые движения рукой (имитация удара по мячу) без нагрузки или с нагрузкой 0,5-1 кг (цикл 20", по 8-10 циклов);

- быстрое сгибание или разгибание предплечья, вращения предплечья внутрь и наружу.

**Развитие выносливости.** Значение выносливости в настольном теннисе огромно. Очень часто игроки, владеющие хорошей техникой и недостаточной выносливостью, блестяще выигрывали первые партии, а во второй половине встречи теряли точность удара, у них ослабевало внимание, нарушалось нормальное дыхание, увеличивалась потливость.

В каждом соревновании нагрузка имеет свои особенности. Она бывает продолжительной или кратковременной, но всегда очень интенсивной. Это зависит от года обучения игре в настольный теннис, уровня спортивно-технической подготовленности, веса, пола и т.д. В среднем каждая встреча длится от 15 до 20 минут.

Принято различать общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью следует понимать способность организма к длительной работе, а под специальной, или скоростной выносливостью, способность в течение определенного времени выполнять работу с наибольшей интенсивностью.

На основании общей выносливости развивается специальная выносливость, без которой невозможно добиться положительных результатов.

Большое значение имеет и умение спортсмена соразмерять свои мышечные усилия и расслаблять мышцы после удара. Это предохранит мышцы от быстрого утомления. Общая выносливость лучше всего развивается посредством длительной, но умеренной работы, дающей постепенно возрастающую нагрузку на сердце и лёгкие. Очень полезны в этом случае упражнения со скакалками, спортивная ходьба, кросс, ходьба на лыжах (20-30 км), игра в баскетбол, систематические повторные пробежки, специальные упражнения, а также тренировки у стола и участие в соревнованиях.

**Развитие гибкости.** Игра в настольный теннис требует эластичности мышц всего тела, и особенно туловища и игровой руки. Играя в быстром темпе, теннисистам часто приходится отражать удары, не сходя с места, делая повороты и наклоны туловища. Гибкость развивается с помощью упражнений на растягивание, маховых движений, специальных гимнастических упражнений для плеча, локтя, кисти и пальцев. Выполнять их следует очень осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к разрыву мышц и связок. Гибкость развивается медленно, постепенно. Сохранение этого качества на должном уровне требует регулярной тренировки.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Амелин, А. Н. Современный настольный теннис / А. Н. Амелин. – М. : ФиС, 1982.
2. Амелин, А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М.: ФиС, 1999.
3. Байгулов, Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М.: ФиС, 1979.
4. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов. – М.: ФиС, 2000.
5. Балайшите, Л. От семи до... (Твой первый старт) / Л. Балайшите. – М.: ФиС, 1984.
6. Барчукова, Г. В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.:РГАФК, 1997.
7. Барчукова, Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М.: Знание, 1991.
8. Барчукова, Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) / Г. В. Барчукова. – М.: ФиС, 1990.
9. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.: Советский спорт, 1989.
10. Барчукова, Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.: ГЦОЛИФК, 1984.
11. Богушас, М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся -М. Богушас. – М. : Просвещение, 1987.
12. Воронин, Е. В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе / Е. В. Воронин // Теория и практика физической культуры. – 1983. – №10. – С. 52-54.
13. Голомазов, С. В. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе / С. В. Голомазов, М. Ж. Усмангалиев // Теория и практика физической культуры. 1989. – №5. – С. 23-26.
14. Ефремова, А. В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации: Автореф. дис. канд. пед. наук / А. В. Ефремова ; Акад. физвоспитание и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 1996. – 19 с.
15. Ефремова, А. В. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе / А. В. Ефремова, А. А. Гужаловский. – Минск, 1995. – 18 с.
16. Захаров, Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы / Г. С. Захаров. – Ярославль : Верхне-Волжское кн. изд-во, 1990.
17. Захаров, Г. С. Настольный теннис: Школа игры / Г. С. Захаров. – Изд-во «Талка», 1991.
18. Матыцин, О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в 18 настольном теннисе / О. В. Матыцин. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
19. Матыцин О. В. Настольный теннис: Неизвестное об известном / О. В. Матыцин. – М.: РГАФК, 1995.
20. Настольный теннис: Пер.с кит. / Под ред. Сюй Яньшэна. – М. ФиС, 1987.
21. Настольный теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М., 1980.
22. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М. : Советский спорт, 1990.
23. Ормаи, Л. Современный настольный теннис / Л. Ормаи. – М.: ФиС, 1985.
24. Правила настольного тенниса. – М., 2002.
25. Серова, Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков.Л. : Лениздат, 1989.
26. Усмангалиев, М. Ж. Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: Автореф. дис. канд. пед. наук /М. Ж. Усмангалиев; ГЦОЛИФК. – М., 1991.
27. Шестеркин, О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: дис. канд.пед. наук / О. Н. Шестеркин; РГАФК. – М., 2000. – 160 с.